



GRÖVELSJÖN – STUGTUR ROGEN RUNT (SOMMAR)

Följ med på en flerdagarstur genom det natursköna och unika Rogens naturreservat. Med fjällstugor som bas tar vi oss till fots längre in i naturreservatet och upplever den rofyllda avlägsenhet som området är känt för.

Den här turen passar dig som vill ta nästa steg i fjällvandringen, men också dig som är en van fjällvandrare och som tillsammans med andra vill uppleva en guidning genom Rogens karga fjällandskap. Här möts vi av uråldrig fjällskog och steniga åsar som kantar de klara fjällsjöarna. Den skyddade och orörda naturen skapar en fristad för sällsynta arter, där växter och djur som storlommen och de få men ståtliga myskoxarna trivs i den stillsamma miljön. Under turen kan du kombinera natursköna upplevelser med klassiska friluftsaktiviteter. Vid Rogenstugan har vi mer tid för att utforska på andra sätt än vandring, här kan du, om du vill, paddla kanot i kvällssolen, prova fiskelyckan eller ge dig ut i skogen för att leta svamp och bär innan vi fortsätter på vandringens nästa etapp.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal	Min 4 / Max 8
Minimiålder	Min 16 år i målsmans sällskap

För vem?	För dig som vill upptäcka det sparsamt besökta naturområdet kring Rogen och uppleva fjällvärlden från några av områdets fjällstugor.
Erfarenhet	God kondition och gärna erfarenhet från vandring med ryggsäck. Du behöver kunna vandra upp till 22 km per dag med en ryggsäck som väger 10–15 kg.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Boende i delat rum på fjällstationen. Möjligt att hyra till linneset. Delat rum/ sängplats på fjällstugorna – eget reselakan krävs.
Måltider	Helpension (i restaurang på fjällstationen, gemensam matlagning i stugorna av råvaror som finns i butikerna)
Transport	Transport mellan Grövelsjön-Käringsjövalen
Ledare/Guide	Certifierad fjälledare
Övrigt	Bastu, WIFI, torkrum, gym, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen Bastu/Butik finns i Rogenstugan och i Hävlingen. Programmet kan ändras på grund av rådande väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Uppnår inte arrangemanget minimiantalet för genomförande ställs det in minst 21 dagar innan.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Denna tur erbjuds i två avgångar:

- **Avgång 1:** Start i Grövelsjön och vandring via Storrödtjärn och Rogen till Käringsjövalen. Efter vandringen åker vi gemensamt tillbaka till Grövelsjön med bil/buss.
- **Avgång 2:** Start med samling på STF Grövelsjön Fjällstation. Efter en testdag åker vi med egen buss till Käringsjövalen, där vandringen genom Rogen tillbaka till fjällstationen påbörjas.

Ruttöversikt:

- **Avgång 1:** Grövelsjön – Storrödtjärn – Rogen – Käringsjövalen/Grövelsjön
- **Avgång 2:** Grövelsjön/Käringsjövalen – Rogen – Storrödtjärn – Grövelsjön

Programdagar

Dag 1: Ankomst till Grövelsjön Fjällstation – incheckning från kl 15.00 följt av en gemensam middag innan vi samlas för välkomstmöte och utrustningsgenomgång kl 20.00, vi inväntar den senare bussen. Meddela i förväg om du kommer sent.

Dag 2: Testtur på ca 12-15km

Börja dagen med frukostbuffé, där du även packar med dagens matsäck.
Samling 09.00, idag gör vi en testtur för att testa både kroppen och utrustningen för att du ska få en chans att utvärdera och komplettera utrustningen innan avresa till första stugan. På kvällen serveras en tvårättersmiddag i restaurangen.

Dag 3:

Börja dagen med frukostbuffé, där du även packar med dagens matsäck samt det mjuka bröd du vill ha till nästkommande frukost. Därefter möts vi på förutbestämd tid för avresa till första stugan.

Avgång 1: vandrar från Grövelsjön till Storrödtjärn ca22km

Avgång 2: åker bil/buss från Grövelsjön till Käringsjövalen, vandrar från Käringsjövalen till Rogen ca8km (med möjlighet att göra en extra utflyktstur på plats)

Vi lagar gemensamt middag i stugan på befintligt butiksutbud eller som vi burit med oss från föregående stuga.

Dag 4:

Gemensam frukost och avfärd enligt överenskommen tid

Avgång 1: Storrödtjärn - Rogen 17km (med möjlighet att göra en extra utflyktstur på plats)

Avgång 2: Rogen - Storrödtjärn 17km

Vi lagar gemensamt middag i stugan på befintligt butiksutbud eller som vi burit med oss från föregående stuga.

Dag 5:

Gemensam frukost och avfärd enligt överenskommen tid

Avgång 1: Rogen - Käringsjövalen 8km + bilresa tillbaka till Grövelsjön

Avgång 2: Storrödtjärn - Grövelsjön 22km

Åter på fjällstationen vid 16-17tiden, Gemensam avslutningsmiddag i restaurangen.

Dag 6: Avresedag

Frukostbuffé, matsäck ingår även denna dag

Utcheckning senast kl10.00

UTRUSTNINGSLISTA (GENERALL FÖR FJÄLLTURER)

Utrustning vi
rekommenderar

Kläder:

- 2 underställ av ull eller syntet
- T-shirt
- Underkläder

	• 3x Strumpor, gärna ullblandning. (Fler om du vill gå med dubbla sockar) • Vandringsbyxor • Mellanlager i fleece eller softshell • Förstärkningsplagg, t.ex. tjocktröja eller dunjacka • Regn-/skalkläder (jacka med huva) • Mössa eller pannband samt buff/halsduk • 2 par handskar/vantar • Kängor eller vandringskor • Lättare skor/tofflor att ha på stugorna Utrustning för packning och vandring: • Ryggsäck för flerdagarstur (45-60L) • Vattenflaska (1L) • Termos (1L) • Kåsa/mugg • Matteredos • Toalettartiklar • Sittunderlag eller liggunderlag • Reselakan eller lätt sovsäck • Resehandduk • Pannlampa Sol- och insektsskydd: • Solglasögon • Solskyddsfaktor • Myggmedel eller mygghatt
Bra att ha	• Vandringsstavar • Skavsårstejp/plåster • Värktabletter & vätskeersättning för egenbruk • Favoritsnacks för energi under turerna • Powerbank • Öronproppar • Karta och kompass • Kamera (för att fånga minnen) Provpacka ryggsäcken hemma, överstig inte 10-12kg inkl. fylld vattenflaska. Snöra på dig vandringskängorna och testa dem.
Hyra av utrustning	I vår uthyrning finns utrustning såsom vandringskängor, regnkläder, ryggsäck, vandringsstavar och termos. Medlemmar får 15% rabatt. Grövelsjön fjällstation - Butik & uthyrning

OM OMRÅDET

STF Grövelsjöns Fjällstation ligger på 816 meters höjd, strax under trädgränsen på Långfjällets sluttning. Från restaurangens panoramafönster kan du njuta av en fantastisk utsikt över gränsfjällen mot Norge, vyer som skiftar med årstiderna. Den unika naturen i området har lett till att flera naturreservat och nationalparker har inrättats på både den svenska och norska sidan. tillsammans bildar det stora orörda naturområden som främjar både växt- och djurlivet samtidigt som det öppnar upp stora möjligheter för fjällturer och friluftsliv.

Rogens naturreservat är ett av dessa områden och erbjuder en särpräglad fjällmiljö som skapats och formats av inlandsisen och har sedan dess bevarats i sin ursprungliga form och blivit en fristad för uråldriga och sällsynta växter och arter. Rogen bjuder på en känsla av vildmark och avskildhet som lockar till både äventyr och rofyllda naturupplevelser.

HITTA HIT

Se STF Grövelsjön hemsida – [Här hittar du vägbeskrivning och tips på hur du kan resa miljövänligt](#)

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss.

Bokning, mail: bokningen@stfturist.se , telefon: [010-190 23 60](tel:010-1902360)

STF Grövelsjön Fjällstation: grovelsjon@stfturist.se , telefon 010 190 24 30